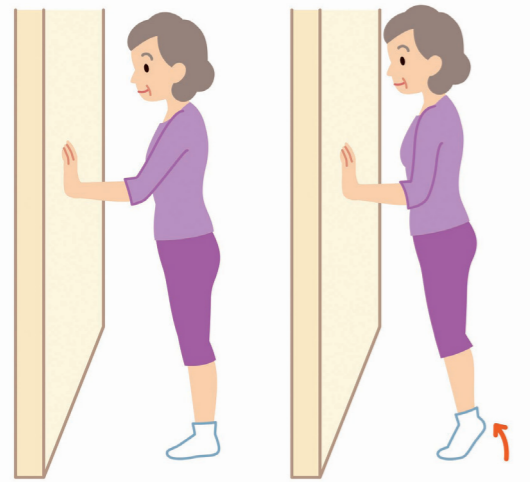


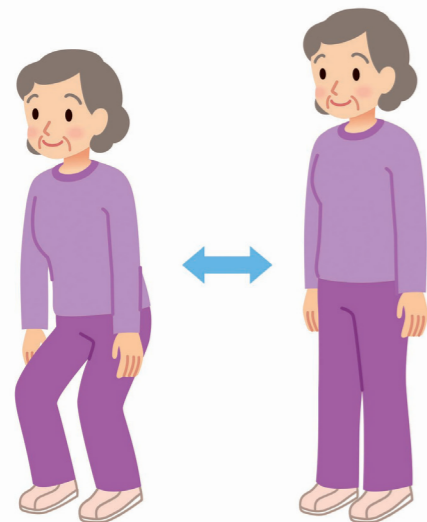
Wer rastet, der rostet – Bewegung der Beine

Regelmäßige Bewegung stellt eine unerlässliche Säule in der Behandlung von Ödemkrankheiten dar. Am besten führen Sie die Bewegungen in der Kompressionsbestrumpfung oder im Kompressionsverband durch.

Die nachfolgenden Übungen sind nur ein Vorschlag. Bevor Sie beginnen wird empfohlen einige Male tief in den Bauch zu atmen und Schulterkreisen durchzuführen, um das Lymphsystem etwas anzuregen. Achten Sie bei der Bewegungsdurchführung auf langsame und saubere Wiederholungen und dass Sie sich nicht überanstrengen. Pausen zu machen ist genau so wichtig, wie zu üben.



Stellen Sie sich vor eine Wand oder an einen stabilen Stuhl, so dass Sie sich festhalten können. Kommen Sie langsam auf die Zehenspitzen und senken Sie dann langsam wieder ab. Die Fersen berühren nicht den Boden, sondern Sie drücken sich direkt wieder hoch.
15 Wiederholungen

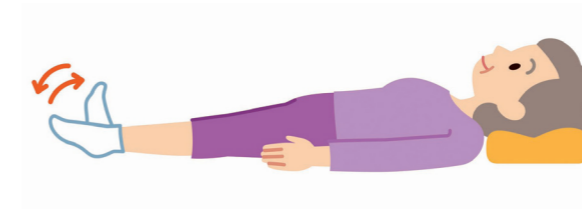


Führen Sie langsame Kniebeugen durch.
15 Wiederholungen

Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl und ziehen Sie die Fußspitzen in Richtung Nasenspitze. Machen Sie dann den Fuß wieder lang.
15 Wiederholungen



Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl. Strecken Sie im Wechsel ein Bein aus und ziehen Sie es wieder ran. Sie können auch im Sitzen mit einem Bein Radfahren.
15 Wiederholungen



Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie im Wechsel die Fußspitzen ran und strecken Sie die Fußspitzen dann wieder weg.
15 Wiederholungen



Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie im Wechsel das Knie in Richtung Bauch und strecken das Bein wieder aus.
15 Wiederholungen



Wenn Sie in einem Fitnessstudio Mitglied sind oder es werden wollen – auch leichtes Krafttraining im Bereich der Kraftausdauer ist eine Möglichkeit, die Beine zu bewegen und zu kräftigen. Achten Sie nur darauf, dass kein Muskelkater entsteht und die Belastung nicht zu hoch ist. Der Besuch von Yoga Kursen oder Pilates Kursen ist ebenfalls anzuraten.

Wassergymnastik Aquacycling oder Schwimmen sind auch Möglichkeiten, die entstauende Wirkung des Wassers und Bewegung zu verbinden.



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine an. Heben Sie langsam den Po vom Boden ab und halten einen Moment oben. Dann senken Sie den Po wieder ab.
15 Wiederholungen



Bewegen Sie sich viel draußen an der frischen Luft. Gehen Sie Walken, Wandern oder Radfahren. Auch Joggen ist eine Möglichkeit.